சிறுவர்கள் அல்லது மாணாக்கர்கள்

தேகப்பயிற்சி.

பொருளுதவியவர்,

ஸ்ரீமான் : ராம. கும. சு.

குமரப்ப செட்டியாரவர்கள்,

பலவான்குடி.

ஆக்கியோன்,

லெ. சோமசுந்தரன்,

கீழைச்சிவற்பட்டி.

சிறுவர்கள் அல்லது மாணாக்கர்கள்

தேகப்பயிற்சி



பொருளுதவியவர்:

ஸ்ரீமான்; ராம. கும. சு.

குமரப்ப செட்டியாரவர்கள்,

பலவான்குடி.

ஆக்கியோன்:

லெ. சோமசுந்தரன்,

கீழைச்சிவற்பட்டி.

THE KESARI PRINTING WORKS
MADRAS

உள்ளுறை

Page numbering incorrect

முகவுரை

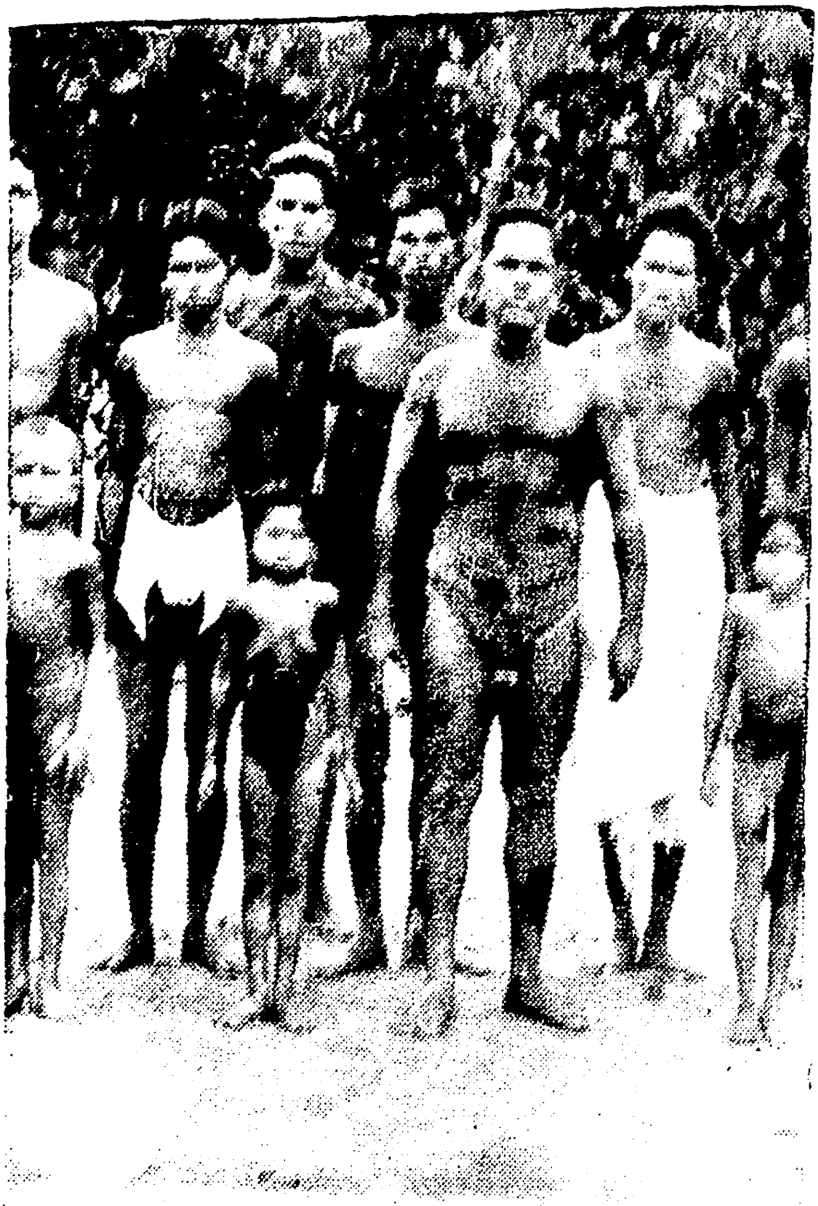
அன்புடையீர்!

"சிறுவர்கள்" அல்லது "மாணுக்கர்கள் தேகப் பயிற்சி" என்னும் பெயர் புனைந்த இச்சிறு புத்தகமானது இளைஞர்கட்குப் பெரிதும் பயன் தருவதாயிருக்கிறது. அறிவுப்பயிற்சி எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு உடற்பயிற்சி அவசிய மென்பதை இந்நூல் மிகத்தெளிவாக விளக்குகிறது. உடற் பாது காப்பில் அலட்சியமாயிருந்து வரும் வாலிபர்கட்கு இந்நூல் ஆசான் போன்றது. இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவரும் இந்நூலைப் படித்துணர்ந்து இதன் பயனை யடைய முயற்சிக்கவேண்டும். இப்போதுள்ள வாலிபர்கள் உடற் பாது காப்பிற் கவனஞ் செலுத்தாதிருப்பது நாமறிந்ததே. இவ்வுடலைக் கொண்டே இவ்வுலக இன்பங்களை நுகரவேண்டுமாதலின், இவ்வுடலை மிகுதியும்போற்றல்வேண்டும். உலகில் மக்களால் செய்யக்கூடிய நலன்கள் யாவும்

இவ்வுடலில்லையேல் எங்ஙனம் அமையும்? ஆதலால், சிறுவர்களும் - மாணுக்கர்களும் உடற் பயிற்சியில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். பெற்ருேர்களும் இதுவிஷயத்தைக் கவனித்துப் பிள்ளைகளுக்கு உற்சாக மூட்டவேண்டும். உபாத்தியாயர்களும் மாணுக்கர்கள் தேகசுகவிஷயமாய்ப் போதிய சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சிறுவர்கள் அல்லது மாணுக்கர்களுக்கு, பெற்ருேரும் உபாத்தியாயருமே பொறுப்பாளிகளாதலால், உடற் பாதுகாப்பு விஷயமாய்த் தாங்கள் செய்யவேண்டிய கடமைகளுள், அதி முக்கியமான இவ்வுடற்பயிற்சியைப் பற்றிப் போதித்து, இளைஞர்கள் நல்ல தேகம் பெறவும், கல்வியில் தேர்ச்சியடையவும், அழகு, ஆண்மை, பலம், தைரியம் முதலியவைகளையடையவும் செய்வார்களாக.

சிவபுரி
(10-1-29)

இங்ஙனம், தங்களன்புள்ள,
ஆனந்தன்.



லெ. சோமசுந்தரன்.

சிறுவர்கள் அல்லது மாணுக்கர்கள்

கல்லூரிகளில் வாசிக்கும் மாணுக்கர்கள் தேகப்பயிற்சியை மிகுதியும் அசட்டை செய்கிருர்கள். ஏனெனில் பாடம் கெட்டுப்போகுமென்றும், கணக்கு வாய்ப்பாடு முதலியவைகளைப் பாடம் பண்ணவேண்டுமென்றும், சரியான நேரமில்லையென்றும், இந்த விளையாட்டினுல் என்ன ஆஸ்திவந்துவிடு மென்றும், இதைச் செய்கிறதைவிடப் பாடத்தைப் படிக்கலாமென்றும் நினைக்கிருர்கள். ஒருவர் எவ்வளவு கல்வியுடையாராயினும் அவர் தேகப்பயிற்சி செய்யாதிருப்பின் மிகுந்த பலவீனத்திற்குள்ளாகிருர். இதனுல் அவர் வைராக்கியத்தோடு படித்த கல்வி அவருக்காவது பிறருக்காவது என்ன பிரயோசனத்தைக் செ

டுக்கும்? இது தேகப்பயிற்சி செய்யாக் குறை தானே? ஆதலால் பாடசாலைகளில் வாசிக்கும் ஒவ்வொரு மாணுக்கரும் தாங்கள் கல்வி விஷயமாய் எவ்வளவு முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்களோ, அதற்குமேல் இரண்டத்தனை தேகப்பயிற்சியைப்பற்றி முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பல மாணுக்கர்கள் தேகப்பயிற்சியை அசட்டைசெய்து, படிப்பு ஒன்றிலேயே சிந்தைவைத்து, மனோ தத்துவங்கட்கு அதிகமான வேலை கொடுத்து நோய்ப்பட்டுத் தங்களுக்கும் பிறருக்கும் பிரயோசன மற்றவர்களாகி விடுவது ஆச்சரியமல்ல.

இப்பொழுது இங்கிலாந்து, ஜர்மனி முதலிய மேல் தேசங்களில் தேகப்பயிற்சியைப் பற்றி, எவ்வளவு கவனிக்கிறார்க ளென்பதை நாம் அறிவோம். மேல்நாட்டில் ஒரு கல்விச்

சாலையில் பாஷை, கணக்கு, சரித்திரம், பூகோ ளம் முதலிய பாடங்களில் எந்தப் பையன் வகுப்பில் முதல் என்று கேட்டால் பிள்ளை களுக்கு அவ்வளவாய்த் தெரியாது. ஆனால் யார் கிரிக்கெட் அடிப்பதில் முதல்? யார் காற் பந்தில் தலைவன்? யார் படகு விடுவதில் தேர்ந்தவன்? யார் ஓட்டத்தில் திறமையுள் ளவன் என்று கேட்டால் அங்குள்ள எல்லா ருக்கும் தெரியும். அவனுக்கே அங்கு கௌர வம் அதிகம். அவனே மற்ற பிள்ளைகளால் கொண்டாடப்படும் சிறப்பு வாய்ந்தவன் என்று சொல்லலாம். அங்கு அப்படியிருக்க நமது தேசத்திலோ அனேகம் பிள்ளைகள் விளையாடுவதேயில்லை. சிலபள்ளிக்கூடங்களில் நடக்கும் இலகுவான தேகப்பயிற்சி விஷய மாக எத்தனை தகப்பன்மார் "ஐயா! நமது பையன் மிகவும் பயந்தவன்; பயிற்சி செய்யும்

போது ஒருவேளை கீழேவிழுந்து கைகால்களை முறித்துக்கொள்ளக் கூடும்; எங்களுக்கு ஒரே செல்வக் குழந்தை யாகையால் தயவு செய்து அவனை மன்னிக்கவேண்டும்; அவசியமானால் எங்கள் பையன் மற்றவர்கள் செய்வதைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கட்டும்,'' எனஉபாத்தியாயர்களிடத்தில் சொல்லியிருப்பதாக அறிகிறோம். இப்படியே ஒவ்வொரு தகப்பனும் இருந்தால், கொஞ்சநாளில் நாம் எல்லோரும் மிகவும் பயங்கொள்ளிகளாகி விடுவோம்.

சிலர் சிறுவர்களாயிருக்கும் பொழுதே எப்போதும் சோம்பேறிகளாய் இருந்துகொண்டும், காலத்தில் ஸ்நானம் செய்யாமலும், அழுக்கு நிரம்பிய தேகங்களுடன் பார்ப்பவர் பழிக்கும்படி கெட்ட வழக்கங்களுள்ளவர்களாயும், உரிய வேளையில் சாப்பிடாமலும், தேகப் பயிற்சி செய்யாமலும், எப்பொழு

தும் சுகாதார முறைகளுக்கு விரோதமாயிருந்து கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்கள் பெரும் பாலும் புத்திசாலிகள் என்ற பெயர் வாங்கவே மாட்டார்கள். சுகாதார முறைகளை அனுசரிக்காத காரணத்தால் நமது புத்தியின் பலம் குறைவுபடுகின்றது என்பதை இது காட்டுவதுடன், அதிலிருந்து நாம் ஊகிக்கக்கூடிய சித்தாந்தமான சுகாதார முறைகளில் மிக அவசியமான தேகப்பயிற்சியை நாம் அனுசரிக்க, நம்முடைய புத்தியின் பலமும் மனதின் ஆனந்தமும் அதிகரிக்கின்றன என்பதும் வெளியாகின்றது.

தேகமும் மனமும்.

“அவனிடம் அதிகமாகப் பேசாதே; அவன் வயிற்றுவலிக்காரன்; அவன் எப்போதும் சிடு சிடு என்று இருக்கின்றான்; அவ

னுக்கு ஏதாவது மூலோபத்திரவம் உண்டா என்ன?" என்று சனங்கள் சொல்லுவதை நாம் பெரும்பாலும் கேட்டிருக்கின்றோம். இவ் வசனங்களுடைய அருத்தம் என்னவெனில், நமது தேக சௌக்கியத்திற்குத் தக்கபடி நமது குணமிருக்கும் என்பதேயாம். தேகப்பயிற்சியில் நன்றாகத் தேரின பலமுள்ளவன் சிரிப்பும் விளையாட்டுமாக இருந்துகொண்டு ஒன்றுக்கும் அஞ்சாமல் மனோதைரியத்துடன் இருப்பான்; ஏதாவது ஓர் விதமான சங்கடங்கள் அல்லது துக்கங்கள் சம்பவித்தால் அத்துடன் முழுகிப்போகாமல் உடனே உதறிவிட்டு எப்பொழுதும்போலச் சந்தோஷமாகவே யிருப்பான்; இவ்வாறு ஒருவன் மனோதைரியத்துடன் இருப்பதற்குக்காரணம் தேகப்பயிற்சியாலேற்பட்ட அவனுடைய மேலான தேகசௌக்கியமே யொழிய வேறில்லை.

இவனைவிட்டு சோகைபிடித்த ஒருவனை எடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம்பேசுவோம்:—அவன் முகம்வெளுத்துப் பார்ப்பதற்குச் சிறிது அழகாயிருப்பவன்போலக் காணப்படுவான்; அவன் தேகப் பயிற்சி செய்யாக்குறையால் தேகத்தில் போதிய பலம் கிடையாது; அவன் தான் செய்யவேண்டிய தொழிலை எப்பொழுதும் மெதுவாகவே செய்வான்; நன்ருய்ச் செய்யும் புத்தி யிருக்கமாட்டாது.

பித்ததேகக்காரன்:—எப்பொழுதும் வெடுவெடு என்று கோபித்துக்கொள்வான்; இவனுக்குத் தனது போசனத்தைச் சரிவரச் செரித்துக்கொள்ளச் சக்தி யில்லாமலிருக்குமாகையால், இவன் மனதும் வருத்தப்பட்டுக் கொண்டே யிருக்கும்.

பலவீனன்:—இவனுக்கு எப்பொழுதும்மூக்கின்மேற் கோபம்; எப்பொழுதும் புதியகாரி

யங்களையே ஆரம்பித்துக்கொண்டிருப்பான்; ஒரு கருமத்தையாவது சரிவரச்செய்துமுடிக்கான்; இவனுக்குப் புத்தி அதிகக்கூர்மையாகவே யிருக்கும்; ஆனால் இவன் மனம் ஒரே நிலையில் நில்லாமல் எப்பொழுதும் தத்தளித்துக்கொண்டே யிருக்கும்; அக்காரணத்தால் இவன் தனது புத்தியின் மேன்மையான பயனை அடையமாட்டான். இவ்வகைச் சுபாவங்களை நாம் இங்கு எடுத்துக்காட்டியதன் முக்கிய கருத்து, நமது சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் எவ்வளவோ சம்பந்தங்களிருக்கின்றனவென்பதேயாம். ஆகையால் சிறுவர்களும், மாணாக்கர்களும் இவ்வுண்மையை யுணர்ந்து, சரீரத்திற்குச் சௌக்கியத்தைக் கொடுக்கின்றதும் சுகாதார சாஸ்திர வழிகளில் முக்கியமெனக் கருதப்பட்டதுமான தேகப் பயிற்சியைப் பிரதி தினமும் அப்பியாசித்து, தேகத்

திற்குச் சௌக்கியத்தை விளைவித்து புத்தியையும் விசாலப்படுத்த வேண்டும். தேக சௌக்கியமும் மனதின் சௌக்கியமும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றமையால், இவ்விரண்டையும் சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று ஏற்படுகிற தல்லவா?

சக்தியும் முயற்சியும்.

எனதருமைச் சகோதரர்களே! நீங்கள் உங்கள் மனதுக்கு ஆயாசமான காரியங்களைக் காலத்திற்குத் தக்கபடி கொடுக்கவேண்டும். அதாவது நீங்கள் சாப்பிட்ட உடனே படித்தல் அல்லது தேகசிரமமுண்டாகும்படியாகக் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்தல் முதலியவைகள் சீரணத்தைக் கெடுக்கும். அவ்வாறு யோசித்துப் பார்க்காமல் நீங்கள் இப்படியே தினந்

தோறும் செய்வீர்களே யானல் நோயாளி யாவீர்கள். இரவில் அதிக காலம் கண் விழிக்கச் சக்தி யில்லாம லிருக்கும்போது அதிகமாகப் படிப்பீர்களே யானல் தூக்கங்கெட்டுப் பிணிக்குள்ளாவீர்கள். நீங்கள் அதிகமாகப் படிப்பதினுல் சில வேளைகளில் தலை வலி முதலிய தீராநோய்களால் அவஸ்தைப் படுவீர்கள். இவ்விதமான நோய்களால் நீங்கள் வருந்துதற்குக் காரணம் உங்களது சக்திக்கு மேலாக மனதை வருத்தி நீங்கள் படிப்பதேயாகும். அதனுல் நீங்கள் காலமில்லாக் காலத்தில் கசக்கப்பட்டு உங்கள் மூளைவறண்டு மனதானது தான் செய்யவேண்டிய நியாயமான தொழிலைச் செய்யாத வண்ணம் மாறி உங்கள் புத்தியுங் குறைந்துவிடும். ஆகையால் நீங்கள் எத் தொழிலைச் செய்தபோதிலும் அளவுப் படியே செய்யவேண்டும். உங்கள் தேகத்தை

யும் புத்தியையும் உங்களது முன்னைய பெரியோர்களைப்போல் சரிவரச் சீராக வளர்த்தாற்றான் நீங்கள் எல்லா விதத்திலும் சௌக்கியப்படுவீர்கள். அப்படிச் செய்வதற்குப் பிரதியாக எப்பொழுதும் நீங்கள் உங்கள் புத்திக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டு இடைவிடாது படித்துக்கொண்டேயிருப்பீர்க ளானால், நீங்கள் சரீர சௌக்கியத்தையிழந்து உங்கள் படிப்புக்களை நிறைவேற்றிக்கொண்ட பிறகு பலமற்றவர்களும் படித்த நோயாளிகளுமாக விருப்பீர்கள். அவ்வா றிருப்பது உங்களுக்கு மிகவும் மனோ வருத்தத்தை உண்டாக்குமேயன்றி சந்தோஷத்தைத் தரமாட்டாது.

அன்புள்ள சிறுவர்களே! மாணக்கர்களே! ஒவ்வொருவரும் தினந்தோறும் எவ்வளவு நேரம் படிப்பு முதலிய புத்திக் கிலேசமான

காரியங்களில் செலவிடுவது தேக சௌக்கியத்திற்குக் குறைவில்லாம லிருக்கும் என்ற சர்ச்சைத் தனியாகப் பலபேர்கள் செய்திருக்கின்றார்கள். இந்த விஷயம் ஒவ்வொருவருடைய பலம், வயதின் கிரமம், வழக்கம் முதலியவற்றை ஒத்திருக்கின்றது. புத்தியின் பிரபலமான தசையானது உ0 - வயதுக்கு மேல் ரு0-வயதுக்குள் என்றும், அதன்மேல் அதிகப் புத்திக் கிலேசத்தை நாம் கொஞ்சம் குறைக்காவிட்டால் நமது புத்தியும் தேக சௌக்கியமும் கெட்டுவிடுமென்றும், பிரசித்த சுகாதார சாஸ்திரிகள் சொல்லி யிருக்கின்றார்கள். காலம், இடம், வயது முதலிய எல்லாச் சௌகரியங்களையும் சரிவரப் பெற்ற ஒவ்வொருவரும், சற்றேறக்குறைய நாள்தோறும் இரண்டரைச் சாமம் அதாவது எ-ந0-மணி காலம் மனதை உபயோகிக்கும் காரியங்களா

கின்ற படிப்பு, எழுத்து முதலியவைகளில் செலவழிக்கலாமென்றும், அதற்கும் இடையிடையே சிறிது சாவகாசம் கொடுப்பது நலமென்றும்,அதற்குமேல்செய்வது தேகசௌக்கியத்தைக்குறைக்குமென்றும் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். இப்படிச் செய்யாமல் சிலர் ஒன்றும் பயமில்லை என்று எண்ணி அதிகமாய்த் தங்கள் மனதிற்குக் கிலேசமுண்டாக்கிக் கொண்டு படிப்பார்கள்.அவர்களுடைய மனோபலம் திடீரெனக் குன்றும். சிலருக்குப் பைத்திய முண்டாகும் நமது புத்தியை அதிகமாக உபயோகித்த காரணத்தால் நமக்குத் தேக சௌக்கியம் குறைந்தது என்பதற்கு நம்முடைய தூக்கம் எப்பொழுதும் போலில்லாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கெட்டுப் படுக்கையில் நாம் படுத்ததுமுதல் கண்டுஞ்சல் என்பதே யின்றிக் கனவும் விழிப்புமாய் அவஸ்

தைப்படும் நிலைமையே சான்றாகும். இவ்வித அவஸ்தைகள் இரண்டொரு மாதம் நம்மைப் பீடிக்குமேயானால், நாம் நமது எல்லாவித வியவகாரங்களையும் விட்டு உடம்பைச் சீர் திருத்திக்கொள்ளத் தேசாடனம் செய்தே தீரவேண்டும். சிலர் சௌக்கிய மடைவார்கள்; மற்றுஞ் சிலர் தாங்கள் சுகாதார முறைகளை அலட்சியம் செய்த பலனை அனுபவிப்பார்கள். அதிகஞ் செலவு செய்து அழிந்தானென்று சொல்லுவதன் உண்மையை நாம் சிலகுடும்பங்களில் பார்த்திருக்கலாம். நமது தேக சௌக்கியம், மனோசௌக்கியம் இவ்விருவித சௌக்கியங்களையும் நாம் நன்றாகப் பரிசோதித்துப் பார்ப்போமானால், அதிகச் செலவால் அழிந்துபோவதன் உண்மைநன்கு விளங்கும். அதிக முயற்சி, அதிகப் புத்திக் கிலேசம் இவைகளால், 100 வயதுக்கு மேலி

ருக்கும் உயிரை 40, 50 வயதுக்குள் சிலர் தாமாகவே ஒழித்துக் கொள்ளுகின்றார்கள். அவ்வாறு நாம் செய்யாமல் எல்லா அவயவங்களுடனும் ஓர் விதக் குறைவுமின்றி எல்லாவித சௌக்கியங்களையும் சுகாதார சாஸ்திரமுறைகளில் மிகவும் நன்மையானதான தேகப்பயிற்சியை அனுசரித்து நடப்பதால் அடையலாம்.

டென்னீஸ் பாட்மேண்டன்.

பட்டணங்களிலுள்ள மாணுக்கர்களும் நடுத்தர வயதையுடையவர்களும் "டென்னீஸ்" "பாட்மெண்டன்" என்னும் பந்து விளையாடுவதால் தேகத்திற்குப் பலத்தையும் சுகத்தையும் தேடிக்கொள்ள முயல்கிறார்கள். அவர்களை நாம் அதிகமாகப் பார்த்து வந்தாலும், அவர்கள் பூரணதிடகாத்திர சுகத்தை யனுபவிக்கப் போதுமான தேகப்பயிற்சியை

யுடையவர்களாகமாட்டார்கள். ஆகவே நமது சகோதரர்கள் சிறுவயது முதல் சரீரம்கெடாமல் தக்கபடி பாதுகாத்து, அவயவங்களைப் பலம்பெறச் செய்துவருவதே முதுமையில் தக்க பயனையளிக்கும். இன்றேல் ஒருவிதத்தில் சௌக்கியமும் வேறுவிதத்தில் அசௌக்கியமுமாக மாறி, முடிவில் துன்பமே உண்டாகும். சிறுவயதிலேயே தேக சௌக்கியத்திற்குரியனவற்றைச் செவ்வனே அவற்றிற்கேற்படுத்தியுள்ள விதிகளின்படி கவனத்தோடு அநுஷ்டித்து வரவேண்டுமென்பது இதனால் பெறப்படுகின்றது.

வியாதியும் வயோதிகமும்.

பெற்றோர்களால் நன்றாகப் பாதுகாக்கப் படாத பிள்ளைகளும், பாலியத்தில் தங்கள் சரீரத்தைப் பேணாத வாலிபர்களும், சிறிது காலம் வரையில் பலமும் சுகமும் உள்ளவர்க

ளாய்க் காணப்பட்டபோதிலும், காலம்செல்லச்செல்லச் சிறுவயதிலேயேவியாதிக்காகவும் பலவீனத்திற்காகவும் விதைத்த விதைகள் நன்ருய் வேரூன்றி முளைத்துஅவைகளின் கனிகளாகிய நிர்ப்பந்தத்தையும் அதி தீவிரமான வயோதிகத்தையும் மரணத்தையும் கொண்டு வரும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. பாலியத்தில் தேகப்பயிற்சி செய்து சுகத்தைப்பேணுமற் கெட்டவழக்கங்களினுல் தங்கள் சரீரத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டவர்கள், வயோதிகரைப்போல் அசக்தர்களாகிருர்கள் என்பதற்கும், அவ்வாறே தேகப்பயிற்சி முதலிய நல்ல வழக்கங்களினுல் தங்கள் சரீரத்தைப் பாதுகாத்துக் கொண்டவர்கள், வயோதிகர்களாயிருந்தாலும் சுகத்தையும் பலத்தையும் உடையவர்களா யிருக்கிருர்களென்பதற்கும் அநேக திருட்டாந்தங்களுண்டு.

பயிற்சியின்மையும் அங்கவீனமும்.

தேகப்பயிற்சியே யில்லாதிருக்கும் சில சிறுவர்கள் ஏற்றத் தாழ்வான தோள்களோடு காணப்படுகிறார்கள். அவர்கள் குனிந்த நிலையிலிருந்து வேலை செய்வதும், ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்து உட்கார்ந்துகொண்டு எழுதுவதும், படிப்பதுமாக இருந்திருப்பார்கள். மாணாக்கர்களில் சிலர் முதுகை வில்போல் வளைத்துக் கொண்டு படிக்கிறார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு அங்கவீனம் ஏற்படுகிறது. போதுமான தேகப்பயிற்சி இன்மையாலும் அங்கவீனங்கள் உண்டாகக்கூடும். நரம்புச்சுருக்கம், செயற்கைக்கூனல், படிப்பினால் ஏற்படும் வளைவு முதலிய அங்கவீனங்களைத் தேகப்பயிற்சியால் விலக்கக்கூடும் என்பதைப் பல தேகப்பயிற்சி ஆசிரியர்கள் நிரூபித்திருக்கின்றனர். ஆகவே

உடலைப் பாதுகாத்தற்கு எவ்வழியானும் தேகப்பயிற்சி சிறந்ததா யிருக்கிறது.

தேகப்பயிற்சியும் இயற்கையும்.

குழந்தைகள் சரீரம் சதா அசைந்து கொண்டிருக்கும். வாலிபர்களுக்கும் இயற்கையாகவே விளையாட்டில் மிகுந்த பிரியம். ஆனால், செயற்கை நிபந்தனைகள் அதற்குத் தடை செய்து நிற்கின்றன. விளையாடும்போது இரத்த ஓட்டமும் சுவாசமும் வேகமாய் நடைபெறுகின்றன. போசனம் நித்திரை இவற்றைப் போலவே தேகப்பயிற்சியும் இயற்கையின் ஓர் அவசியமான விதி. இந்த விதியை முக்கியமாகச் சிறுவர்களும் மாணுக்கர்களும் அனுசரிக்க வேண்டும். தேகப்பயிற்சியை எவ்வயதுடையவரும் செய்யலாம். ஆயினும் பாலியப்பருவமே தக்க காலம். இக்காலத்திலுள்ள

நமது சிறுவர்களுக்குத் தேகப் பயிற்சியே உண்மையில் இல்லை. இவர்களுக்கு மல்யுத்தம், முஷ்டி யுத்தம் முதலிய விளையாட்டுக்களைப்பற்றித் தெரியாதென்றே சொல்லலாம்.

பயிற்சியும் பலனும்.

தேகப் பயிற்சியின் உண்மையை அறிந்து அநுஷ்டித்துவரும் சிறுவர்களும், மாணாக்கர்களும், அதை ஆரம்பித்த சில வாரங்களிலேயே தேகக்கட்டும் நல்ல பலமும் கிடைக்கவில்லையென நம்மை வினவுகின்றனர். சிறிய காலத்திற்குள் பெரிய பயன் கிடைப்பது, எப்போதும் அரிதன்றோ? முயற்சிக்குத் தக்க பயன் தானே கிடைக்கும்? நிபுணர்கள், மேதாவிகள், அறிஞர்கள் எனப் பெயர் பெற்றுப் புகழுடன் விளங்குபவர்களின் சரித்திரத்தை ஆராய்ந்தால், அவர்கள் கொண்ட கரு

த்து நிறைவேறப் பல வருடங்கள் பிடித்திரு ப்பதாகவே அறிகிறோம். ஆனால் தேக சுகத் தைப் பாதுகாக்கும் வழிகளைக் கற்றுக்கொ ள்ளவும், நல்ல தேகத்தை யடையவும், பல வருடங்கள் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. நல்ல ஆராய்ச்சியோடு செய்யப்படின் ஒரு வருடத்திலே கட்டுடைய தேகத்தையும் பலத் தையும் பெறலாமென்பது அநுபவம். ஆயி னும், இயற்கைச் சக்தியை யொட்டியே பலம் விருத்தியாகின்றது. எவ்விதமெனில், பம்பர விளையாட்டில் இச்சைகொண்ட மூன்று சிறுவர்கள் பம்பரம் சுற்ற ஆரம்பித்தார்கள். முதல் பையன் சுற்றிய பம்பரம் பத்து விநாடி கள் ஆடி ஓய்ந்து போயிற்று; இரண்டாம் பையன் சுழற்றியது இருபது விநாடிகள் ஆடி-யது; மூன்றாமவன் ஆட்டினது முப்பது விநா டிகள் சுழன்றது. பம்பரமும் கயிறும் ஒரே

மாதிரியாக விருந்தும் விளுடிகள் மட்டும் வித்தியாசப்படுவானேன்? இதற்குக் காரணமென்ன? சிறுவர்களின் சக்திக்குத் தக்கபடி பம்பரம் சுழன்றதனுல் விளுடிகள் வித்தியாசப்பட்டனவே யன்றி, பம்பரத்திலும் கயிற்றிலும் யாதொரு வித்தியாசமுமில்லை. இதைப் போலவே தேகப்பயிற்சி செய்வோருள்ளும் இயற்கைச் சக்தியை யனுசரித்துத் தேகக்கட்டும் பலமும் கிடைக்கின்றது. "வருந்திஞல் வாராததொன்றில்லை" என்பதற்கிணங்க மேன்மேலும் முயற்சிப்பார்களாஞல், குறித்த ஒன்றை நிச்சயமாக அடைதல்கூடும். இன்று பலவாளுக விருப்பவன் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு பலவீனஞகிருன்; இன்று பலவீனமுள்ள ஒருவன் மேற்குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் பலவாளுகிருன். ஏன்? முந்தியவன் தனது தேக சக்தியை யிழக்கும் மார்க்கங்

களில் பிரவேசித்துத் தேக பலத்தை யிழந்து விடுகிருன். பிந்தியவன் தேக சக்தியை வளர்ப்பதில் சிந்தைவைத்து இடைவிடாது தேக பயிற்சி முதலிய சுகவழிகளில் முயன்று தனது சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளுவதினுல் பலவானுகிருன். ஆதலால் இவ்வுண்மைகளைச் சகோதரர்கள் அறிந்து, விடா முயற்சியோடு தேகப் பயிற்சிசெய்துவர வேண்டுகிறேன்.

சிறுவர்களே! மாணுக்கர்களே!! மற்ற விஷயங்களில் நீண்டநேரம் பொழுதுபோக்க விரும்பும் நீங்கள், உங்கள் தேகத்தை உறுதியோடும், பலத்தோடும், நோயற்ற வாழ்வோடும், நீண்ட ஆயுளோடும் செய்துகொள்ளும் விஷயத்தில், சிறிது நேரமாவது பொழுதுபோக்க விரும்பாது வாளா கிடப்பதென்னே!

பெற்றோரும் பிள்ளைகளும்.

வயதில் முதிர்ந்த பெரியார்கள் தேகப்பயிற்சியின் கடினமான பாகத்தைப் பழகுவது இனிச் சாத்தியப்படாதென்றாலும், தம் மக்களையாவது இப் பயிற்சியினாலாய முழுப்பிரயோசனத்தின் பலன் கிடைக்கும் வண்ணம் முயலும்படி தூண்டவேண்டும். சில பெற்றோர்கள் தம் மக்கள் தேகப்பயிற்சி செய்து வருவதாகக் கேள்விப்பட்டு, "ஆஹா! கெட்டதையா காரியம்; நமக்கென்னத்திற்கையா சிலம்பம்; கூத்தாடிச் சிலம்பம் படைவெட்டுமா; நமது சாதியென்ன; குலமென்ன; தொழிலென்ன; மரியாதை யென்ன; அவைகளை யெல்லாம் கெடுக்க இந்தப் பயல் தலை யெடுத்துச் சிலம்பமாம்; குஸ்தியாம்; பலத்தைச் சம்பாதிக்கிறானும்; நம்மையுங்கூட ஒருகை பார்த்தாலும் பார்ப்பான்போ லிருக்கிறது, என்ன

வோ இவனுக்கு நாசகாலம் வந்துவிட்டது'' என்று பிரமாதமாய்க் கோபித்துக்கொள்வதுடன், இம்மாதிரிக் காரியத்தை இனிச்செய்யாதிருக்கும்படி புத்தி போதிக்கவும் ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். என்னே இவர்கள் மதியீனம்! தேகப்பயிற்சி செய்யாத அநேகம்வாலிபர்கள் தம் பெற்றோர்களை எதிர்க்கவில்லையா? தேகப்பயிற்சி இயற்கையாகவே ஈஸ்வர சிருஷ்டியில் அமைந்துள்ளதை நவீன நாகரீகமென்று கொண்டாடப்படுகிற சில கெட்ட வழக்கங்களினால் வெகுகாலத்திற்கு முன்னரே நீக்கிவிட்ட நமக்குச் செயற்கைவாசனையின் தூண்டுதலால் மறுபடியும் அந்த ஞாபகம் உண்டாகி அநுஷ்டித்து வருவதைப் புத்திபோதித்து நீக்க முற்படும் பெற்றோர்கள் எவ்வளவு புத்திசாலியா யிருக்கவேண்டும்! புத்திக்குக் கல்வியானது எப்படியோ, அப்படியே

சரீரத்திற்கு தேகப்பயிற்சி அவசியமென்பதை இவர்கள் அறியவில்லை. நாளுக்குநாள் வளருகின்ற சரீரத்தைக் கடவுள் நமக்குக் கொடுத்திருந்தாலும், அதற்குத் தகுந்த ஆரோக்கிய வழிகளாகிய தேகப்பயிற்சி,ஸ்நானம், உடை, உணவு, சுத்தநீர், நித்திரை, சுத்தாகாயம், சூரிய வெளிச்சம் முதலியவைகளையெல்லாம் நாமே தேடிக்கொள்ளா விட்டால் சரீரம் சௌக்கியமாக வளருமா? அன்னோர்கள் கவனிப்பார்களாயின், தம்முடைய தப்பிதத்தை உணர்ந்து, தம்மால் முடிந்ததேகப் பயிற்சியைச் செய்துவரவேண்டுமென்ற உணர்ச்சி கொள்ளுவதோடு, தம்மக்களையும் குறித்த காலத்தில் தவறாது தேகப்பயிற்சியில் பழக்குவார்கள்.

பொதுவாய் மனிதர் கற்கும் கல்வியைத் தேகப்பயிற்சி, மனப்பயிற்சியென இரண்டு

வகையாகப் பிரிக்கலாம். இவைகளில் முதலாவதாய தேகப்பயிற்சி நமது தேசத்தின் க்ஷேமத்திற்கும், ஒவ்வொருவர் சுயநன்மைக்கும் இன்றியமையாததாகும். ஆனால், நமது நாட்டில் தங்கள் குழந்தைகளின் கல்வியைக் கவனிக்கும் பெற்றோர்கள்சிலரேயாவர். ஏனையோர் பிள்ளைகளைப் பெறுவது தங்கள் வேலையென்றும், அவர்களுக்குக் கல்வி கற்பித்துச் சீர்ப்படுத்துவது உபாத்தியாயர்கள் கடமையென்றும் நினைத்தார்கள் போலும். தங்கள் பிள்ளைகளின் அபிவிருத்தியைக் கவனிப்பவர்களுங்கூட, அவர்கள் பாடங்களைச் சரிவரப் படித்துத் தேருவதற்கு வேண்டிய முயற்சியைச் செய்கிறார்களே யன்றி, தேகப்பயிற்சியைக் கவனிப்பதேயில்லை. அவர்கள் தேகப்பயிற்சியின் நலத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாமையாலேயே அலட்சியம் செய்கிறார்கள்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் சிறுவர்களை அவர்களுடைய வாசிப்புடன் கூடக் காலையினும் மாலையினும் தேகப்பயிற்சி செய்யும்படி கவனிக்கவேண்டும். எவ்விதத்திலும் அவர்களைப் புத்திமான்களாயும், திடகாத்திர சரீரிகளாய் வியாதிகளின்றி நீடித்த சுகவாழ்வை யுடையவர்களாயும், செய்யவேண்டியது பெற்றோர்களுடைய முதற் கடமையாதலால். அவர்களுடைய வாசிப்புடன் கூட அதற்குச் சகாயமான தேகப்பயிற்சியையும் முறையே பழகிவரச் செய்தல்வேண்டும். தேகப்பயிற்சியினால் பெறும் தேகாரோக்கியத்தைப்பற்றிச் சொல்லும் நீதி வாக்கியங்களுக்கு விரோதமாய் நடத்தலானது, எமனை எதிர்கொண்டழைப்பது போலும். தேக பலம் குன்றி வாழும் ஒருவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தை மிகவும் துர்ப்பல முள்ளதாயிருந்து

அநேக வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டுக் குழவிப் பருவத்திலே இறந்துவிடுகின்றது. அல்லது பாலப்பருவம் கடந்து அக் குழந்தை சீவிப்பதா யிருந்தாலும் சரீரத்தில் போதுமான இரத்தமின்மையால் சயம், அசீரணம், காசம் முதலிய நோய்களும், மனச்சஞ்சலம், நினைவு தடுமாறல் முதலிய குணங்களும், கைகால் ஓய்ச்சலும் உண்டாகுமென்று உடல்நூல் வல்லார் சொல்லுவது ஓர் ஆச்சரியமாகுமா? ஆகையால், ரோகமும் துர்ப்பலமுமுள்ள குழந்தையை அதன் பெற்றோர்கள் தங்கள் அறிவீனத்தினாலே நிந்திக்கக்கூடியவராகின்றார்கள்.

உலகில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் திடகாத்திரமாயும் பலமுள்ளதாயும் இருக்க வேண்டுமென்று பெற்றோர்கள் தேகப்பயிற்சி மார்க்கங்களைத் தெரிந்து அநுசரித்தால் அது

எவ்வளவு இன்பமாயிருக்கும்? உலகில்சனித்த மாந்தர்கள் எந்தெந்த விஷயங்களைப்பற்றி அதிக ஜாக்கிரதையா யிருக்க வேண்டுமோ, அந்தந்த விஷயங்களிலே சாதாரணமாய் அவர்கள் கருத்து வையாதிருப்பது முற்றிலும் விசனிக்கத் தக்கதே. மனிதர்களுக்கு உபயோகமா யிருக்கும்படியான மிருகங்களும் பறவைகளும் திடகாத்திரமான குஞ்சுகளையும் குட்டிகளையும் கொடுக்க வேண்டியதற்காக அவைகளைப் பாதுகாப்போர் எப்பாடுபடுகின்ருர்களென்பதை யாவரு மறிவார்கள். அவ்விஷயத்தைப்பற்றிப் போதிக்கும்புத்தகங்களைப் பரிசோதித்து, அவற்றிற்குத் தக்கபடி நடத்தியும் வருகின்ருர்கள். ஆனல், அவர்கள் தங்களுக்குப் பிறக்கப்போகும் சொந்தக் குழந்தைகள் திடகாத்திரமா யிருக்கும்படி யாதொரு முயற்சியும் எடுத்துக்கொள்ளா திருப்பதன்

காரணத்தை யோசிக்கையில், நமக்கு ஆச்சரியத்தை உண்டாக்குகின்றது. இதுவும் தவிர, பலனையளிக்கவல்ல மரங்களும் நன்றாய் வளர்ந்தால் மட்டுமே அதிலுண்டாகும் பழங்கள் பெருத்து ருசியை யளிக்கும். அவ்வாறே பெற்றோர்கள் அதிக திடகாத்திர முள்ளவர்களாயும், வியாதியால் பீடிக்கப்படாமல் சுகசரீரிகளாயு மிருப்பின், அவர்கள் குழந்தைகளும் அவ்விதமே அரோகதிடகாத்திர முள்ளவர்களாய்ச் சரீரபலம், ஊக்கம், நல்லறிவு, மனோதிடம் முதலியவைகளுடன் நெடுங்காலம் சுகசீவிகளாய் வாழ்வார்கள். ஆதலால் பெற்றோர்கள் திடகாத்திரமுள்ளவர்களாகவும், நோயின்றி வாழ்வதற்காகவும் ஏன்தேகப் பயிற்சி செய்தல்கூடாது? உண்மையை நோக்குங்கால் மனிதர் வாழ்நாளின் சுகானுபவமானது தேக திடகாத்திரத்தைப்பற்றியே நிற்கின்

றது. மானிட வாழ்க்கையில் நல்ல சுகம் அடைய வேண்டின் சரியான தேகப்பயிற்சி வேண்டும். இவ்விஷயங்களை நன்ருய் ஓர்ந்தே முன்னோர்களும், ஆயுர்வேத பண்டிதர்களும், உடற்கூறு சாஸ்திரிகளும் தேகப்பயிற்சியினுல் உண்டாகும் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி மிகவும் புகழ்ந்திருக்கின்றூர்கள்.

பெற்றோர்கள் ஒழுக்கமும் பிள்ளைகள் ஆசாரமும்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அவ்வப்போது தேகசௌக்கியத்திற்குரிய ஒழுக்க வழக்கங்களைப் போதித்து வருவதுடன் கூட, தாங்களும் அனுஷ்டித்து வரவேண்டியது அவசியமாகும். இப்படிச் செய்து வருவதால், பிள்ளைகள் பெரும்பான்மையும் தங்கள் பெற்றோர்களுடைய நடவடிக்கைகளையும் ஆசாரங்

களையுமே பின்பற்றிவரச் சாத்தியமாகும். ஆதலால் பெற்றோர்கள் தம்மக்களை நல்வழிப் படுத்தக் கடமைப்பட்டவைகளுள் தேக சௌக்கியத்தைப் பாதுகாத்தற்குரிய தேகப் பயிற்சியையும், அதனால் வரும் நலன்களையும் அவர்களுக்குப் போதிப்பதை யொன்றாகத் தீர்மானித்தல்வேண்டும். இளமைப் பருவத்தில் ஒன்றிற் பழக்கம் ஏற்படுமானால், அது அவர்கள் ஆயுள் முடியும்வரை மாறுபடாதாதலான், பெற்றோர்கள் தம்மக்கள் சரீர சுக விருத்தியைப்பற்றிய இத் தேகப்பயிற்சியை அப்பியசித்துவரத்தகுந்த முயற்சியைத் தேட வேண்டும். மனிதர்களுக்கு எவ்விதசெல்வங்களிருப்பினும் அவைகளை யனுபவிக்கத் தக்க சரீர திடகாத்திரமும், மனோதிடமும் இல்லையாயின், அவர்களுக்குச் செல்வத்தினால்வரும் பயன் யாது?

ஐயா! பெரியோர்களே பெற்றோர்களே !! உங்கள் குழந்தைகளை வீரசிங்கங்களாகவும், அறிவுக்களஞ்சியங்களாகவும், ஞானப்பொக்கிஷங்களாகவும் ஆக்கவேண்டுமானால், அறிவை வளர்க்கும் கல்விப் பயிற்சியோடு தேகத்தை வளர்க்கும் தேகப்பயிற்சியில் இன்றே பழக்குங்கள்.

உபாத்தியாயரும் மாணாக்கரும்.

தேகப்பயிற்சியானது மாணாக்கர்களை நீதி மார்க்கத்தில் செலுத்தி, அவர்களுக்கு விடய ஞானத்தையும் கொடுக்கின்றது. நன்றாய் அறிந்து தேகப்பயிற்சி செய்தால், பொருள்களின் ரம்மியத்தையும், சலனங்களின் பொருத்தத்தையும், செவ்வனே உணருந் திறமை மாணாக்கர்களுக்கு உண்டாகின்றது. இந்தச் சக்தி யிருந்தால் தாங்கள் கெட்ட நிலைமையி

விருக்கும் காலத்தில், அது அநேகமாய்த் தேக சௌக்கியத்திற்கும், அழகிற்கும் விரோதப்பட்டிருக்கு மாதலால், அதினின்றும் விலகிக்கொள்ளக் கூடும். மேலும் விளையாட்டினாலே ஊக்கம், பொறுமை, மனோதைரியம், பொது நலங்கருதல், தலைவனுக்குக் கீழ்ப்படிதல் முதலிய பல நற்குணங்களும் உண்டாகின்றன. இக் குணங்களைப் பெற்றால் பிறகு தங்கள் பலத்தை உபயோகித்துத் தாங்களே ஒரு காரியத்தைத் தொடங்கிச் செய்யவும், பிறரோடு ஒத்துவாழவும் வேண்டிய சக்தியும் பிரியமும் உண்டாகும். இந்த நன்மைகளையெல்லாம் நமது பிள்ளைகள் அடைய வேண்டுமென்பதை எல்லாரும் ஒப்புக் கொள்ளுவார்கள். ஆகவே அவைகளை அவர்களுடைய உபாத்தியாயர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? விளையாட்டுக்காலத்தில் தான்

அவர்களை நன்ருய்ப் பயிற்ற இடமிருக்கிறது. அவர்கள் தொடங்கிய விளையாட்டைக் கெடுக்காமலே அவர்களைச் சரியாய் விளையாடச் செய்து ஏற்றவழியில் செலுத்தவேண்டும். சுருங்கச் சொல்லின் சிறுவர்கள் பாடசாலையில் இருக்கும்போது, அவர்களுக்குப் படிப்படியாய்ச் சிறுகச்சிறுக முந்தியே சாக்கிரதையுடன் ஆயத்தம் செய்துவைத்த தேகப்பயிற்சிகளைக் காலம் வயதுமுதலியவைகளுக்கேற்ருற்போலச் செய்வித்து, கேவலம் தசை நார்களை மாத்திரம் வளரச்செய்யாது, தேகசௌக்கியத்தையும் பலத்தையும் கொடுக்கும் பயிற்சியே விரும்பத்தக்கதென நன் குணர்ந்தும், தேகப்பயிற்சியும் ஒரு சாஸ்திர மெனக் கருதியும், புத்தியைப் பயிற்றும் விஷயங்களைச் கவனிப்பதுபோல இதற்குரியபோதனுமுறைகளையுங் கவனித்து, நமது உபாத்தியாயர்கள்

நடத்துவார்களானல், மாணுக்கர்கள் பள்ளியைவிட்டு நீங்கின பின்னரும், தேசப்பயிற்சியை மறவாது கைக்கொண்டு, பலாட்டியர்களாகித் தங்கள் கடமைகளைச் சரிவரச்செய்து தேச க்ஷேமத்திற்கும் உதவி புரிவார்களென்பது திண்ணம்.

நம்முடைய தேசத்தில் இன்னமும் தேக முயற்சியா லுண்டாகும் நன்மை இவ்வளவென்று மக்கள் பொதுவில் அறிந்ததாகவில்லை. சிறு குழந்தைகளை அநியாயமாய்க் காலைமுதல் மாலைவரை பள்ளிக்கூடங்களில் ஒரே யிடத்தில் அசையாம லிருக்கும்படி செய்து தேகப்பயிற்சியே யில்லாமல் கெடுத்துவிடுகிருர்கள். இவ்விஷயத்தில்அநேகம் உபாத்தியாயர்கள் பெருத்த அபராதிகளாகிருர்கள். இப்படிச் செய்வதினல் பிள்ளைகளின் வித்தையானது அபிவிருத்தி யடைவதனைப்

போக்கி, வரவர தேகதத்துவங்களின் செயல் குறைந்து, மனோ விருத்திகள் பலவீன மடைந்து, வயது வந்த பிறகும் தகுந்தபடி விசேஷ மனோ முயற்சியை அவசியம் வேண்டுகின்ற படிப்பிற்கும் தகுதியற்றவர்க ளாகின்றனர். இப்படிச் சிறுவர்கள் அவஸ்தைப்பட்டு படிப்பிலேயே செலுத்தப்பட்ட ஞாபக முடையவராய் ௧0-மணி நேரத்தில் கற்றுக்கொள்ளுவதைக் காட்டிலும், இரண்டத்தனை சரியான தேகப்பயிற்சியுடன் கூடின ஐந்துமணிப்படிப்பில் கற்றுக்கொள்ளுவதும் தவிர, பிற்காலத்திற்கு வேண்டிய சரீரதத்துவ மனோதத்துவ பலங்களையும் சேகரித்துக் கொள்ளுவார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. மாணுக்கர்களைக் காலையில் கொஞ்சநேரம் சுலபமான தேகப் பயிற்சிகள் செய்யவிட்டுப் பிறகு மூன்றுமணி நேரம் மனோ முயற்சிகள் செய்ய இடம்

டுத்து பிறகு சாயங்காலம் இரண்டுமணிநேரம் படிப்பில் செலவிடச் செய்வதே மேன்மை யென உடற்கூறு சாஸ்திர அறிஞர்கள் அபிப் பிராயப் படுகின்றனர். ஆதலால், மாணுக் கர்கள் செய்யும் தேகப்பயிற்சிகள் அவ்ரவர் களுக்குச் சந்தோஷத்தை விளைவிக்கத்தக்க விளையாட்டுமூலமாக அவரவர்களுடைய சகல சரீரங்களுக்கும், அதிலும் விசேஷ சந்திகள், மார்பு, முதுகு, கழுத்து, தோள் முதலியவை கட்கும் பலம் கொடுக்கக் கூடியவைகளா யிருக்கவேண்டும். இவ் விஷயங்களை உபாத்தி யாயர்கள் நன்கு ஆராய்ந்து உண்மைவழி மாணுக்கர்களைச் செலுத்தவேண்டும். சிறுவர் கள் பள்ளியில் பயிலுங்கால் அவர்கட்கு முக் கிய பொறுப்பாளிகள் உபாத்தியாயர்களே யாவார்கள். மாணுக்கர்களை நல்வழிப்படுத் தத்தக்க ஏற்பாடுகள் யாவும் தங்களுடையன

வே யென்பதை உபாத்தியாயர்கள் உணர வேண்டும். பிள்ளைகளின் தேக மனோபலங்களை விருத்திசெய்து அறிவைப் பெருக்கவே தங்களிடம் பிள்ளைகள் ஒப்புவிக்கப்படுகிறார்களென்பதை உபாத்தியாயர்கள் மறத்தல் கூடாது. முற்காலத்துக் குருகுலங்களில் பிள்ளைகள் ஒப்புவிக்கப்பட்டபோது உபாத்தியாயர்கள் பிள்ளைகளைத் தங்கள் சொந்தப் பிள்ளையாகவே பாவித்து நடத்தி வந்திருக்கிறார்களென்பதைச் சரித்திர மூலம் நாமறிகிறோம். அவ் வழக்கங்கள் இப்போது அநேகமாய் ஒழிந்து வருகிறதுவெனலாம். இப்போதுள்ள உபாத்தியாயர்களில் பெரும்பான்மையோர், அவ்வித நோக்கங்கள் ஒன்றுமின்றி, கூலிக்குத் தமது கடன் கழிப்பவர்களா யிருக்கின்றார்களென்று நாம் சொல்லுவதுபற்றி நம்மைக் காயாதிருப்பாராக!

நலனடைந்த இருமாணுக்கர்கள்.

ஒரு பாடசாலையில் இரண்டு பிள்ளைகள் வாசித்து வந்தார்கள்; அவர்கள் இரண்டு பேரும் இணைபிரியாத தோழர்கள்; கல்வி யிலே கம்பனைப்போன்றவர்கள்; அவர்கள் கையெழுத்தோ முத்தைப்போன் றிருக்கும்; அவர்கள் வாயிலிருந்து வரும் சொற் களோ கரும்பைப்போன் றினிக்கும்; அவர் கள் தொனியோ குயிலைப்போன் றிருக்கும்; அவர்கள் கடவுளை மறந்தாலும் கல்வியை மறக்க மாட்டார்கள்; ஆனால் தேகப் பயிற்சிமட்டும் ஒருபோதும் செய்யார்கள். அவர்கள் தேகாப்பியாசம் செய்வதென்றால் அதனைக் கோபுராப்பியாசமாகக் கருதுவார் கள். இப்படியிருந்ததினால் இவர்கள் எப்போ தும் உடம்பு சவுக்கியமில்லை யென்று பள் ளிக்குக் கடிதம் எழுதி அனுப்புகிறது வழக்

கம். இவர்களின் தாய் தந்தையர்கள் இவர்களுக்குக் கொடுக்காத மருந்துகளு மில்லை; பார்க்காத வைத்தியமுமில்லை. இவர்கள் ஒரு நாளும் தேறின பாட்டைக்காணோம். இருக்க விருக்க இவர்கள் உடம்பு பலவீனப்பட்டுக் கொண்டே வந்தது. இப்படி யிருக்கையில் உபாத்தியாயர் மட்டும் தினந்தோறும் இவர்களை விசாரித்துக்கொண்டே வருவார். ஏனெனில் அவர்கள் கல்வியில் அவ்வளவு சாமார்த்தியமானபிள்ளைகளாய் இருந்தார்கள். இப்படி உபாத்தியாயர் விசாரிக்கும்போ தெல்லாம் பாடசாலைப்பிள்ளைகள் "அவ்விருவர்களுக்கும் இன்னும் உடம்பு சவுக்கியமாகவில்லை சவுக்கியமாகவில்லை"யென்று அடிக்கடி சொல்லிக்கொண்டு வருவார்கள். இப்படி யிருக்கையில், ஒரு நாள் உபாத்தியாயர் அந்தபிள்ளைகளின் வீட்டு விலாசத்தைக் கேட்டுக்கொண்டு தனியே வந்

தார். உபாத்தியாயரைக் கண்டவுடன் இரண்டு பேர்களும் எழுந்து வணக்கஞ்செய்தார்கள். உடனே உபாத்தியாயர் கையமர்த்தி இருவரையும் உட்காரவைத்து அவர்களின் தேகத்தைக் கவனித்தார். அவர்கள் தேகம் மிகவும் பலவீனப்பட்டு இருந்ததைக் கண்டு கொண்டு, உடனே அவர்களை ஒரு வினக் கேட்கலானுர். அதாவது "தம்பிகளே! நீங்கள் இருவரும் தேகப்பயிற்சி செய்கிறது அளவுக்குமிஞ்சி இருக்குமென்று நினைக்கிறேன்" என்று சொன்னுர். அதற்குப் பிள்ளைகளிருவரும் "ஐயா! நாங்கள் தேகப்பயிற்சி ஒரு நாளும் செய்தவர்களல்ல—எங்களுக்கு அது வேம்பு போன்றிருக்கும்" என்றும், இது பரியந்தம் செய்ததே கிடையாதென்றும் சொன்னுர்கள். அதனை உபாத்தியாயர் கேட்டு ஆஹா! இதனுல் வந்த குற்றந்தான் இவர்

களுக்கு என்று தீர்மானித்துக் கொண்டார். பிறகு அவர்களைத் தடவிக்கொடுத்து "தம்பி களே! நீங்கள் மருந்து ஏதேனும் சாப்பிட்ட துண்டா?" என்றார். அதற்குப் பிள்ளைகள் "ஐயா! சொல்லமுடியாத மருந்து சாப்பிட் டோம்; கொடுக்காத வைத்தியர்களுக்கும் கொடுத்தோம்; ஒருவராலுந்தீர்ந்தபாட்டைக் காணோம்; இதனால் எங்கள் மனதும் எங்க ளது தாய்தந்தையர்கள் மனதும் வியாகூலப் பட்டிருக்கின்றன" என்றார்கள். அதனைக் கேட்ட உபாத்தியாயர் "பத்திரம் பத்திரம் உடம்பைப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்" என் றும், "நாளைக்காலையில் எமது வீட்டண்டை நீங்களிருவரும் அவசியம் வரவேண்டியது" என்றும் உரைத்தனர். உடனே தாய் தந்தை யரைக் கூப்பிட்டு உபாத்தியாயர் சொன் னதைச் சொன்னார்கள். அதற்குத் தாய்

தந்தையர், "நல்லது ஐயா! அப்படியே அனுப்பிவைக்கிறோம்" என்றார்கள். உடனே உபாத்தியாயர் விடை பெற்றுக்கொண்டு, தமது வீடுவந்து சேர்ந்து, மனையாளோடு இந்தச் சங்கதிகளைத் தெரிவித்து, நாளையத் தினம் காலை 6 மணிக்கு இரு மண்வெட்டி எடுத்துக்கொண்டு வந்து நாமிருவரும் நமது தோட்டத்தை வெட்டிக்கொண்டு வரலாம் என்று உரைத்தனர். அதனைக் கேட்டு மனைவி நல்லது என்று இரவுகழிந்து பொழுதுவிடிந்தவுடன், தன் கணவரும் தானுமாகத் தோட்டத்தைவெட்டிக்கொண்டிருந்தார்கள். அதன்பிறகு வருகிறோமென்று சொன்ன இரண்டு பிள்ளைகளும், வண்டியிலேறி உபாத்தியாயர் வீட்டண்டை வந்து விசாரித்தார்கள். அங்கு இருப்பவர்கள், உபாத்தியாயரும் அவர் மனைவியும்தோட்டத்தி லிருப்பதாயும், அவர்களைப்

போய்ப் பார்க்கலாமென்றும் சொன்னார்கள். இருவரும் தோட்டத்தினுள் சென்று பார்க்கும்போது, உபாத்தியாயரும் அவர் மனைவியும் மண் வெட்டி பிடித்துத் தோட்டத்தைச் சுற்றி வெட்டிக்கொண்டு வந்தார்கள். அதைக் கண்டு மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டு, "அடடா! இவர்கள் என்ன அந்தஸ்துள்ளவர்கள், எவ்வளவு வித்தை யுடைத்தானவர்கள், எக்குடியிற் பிறந்தவர்கள், ஐயோ! இந்த வேலை செய்ய இவர்களுக்குத் தகுமோ," என்று நினைத்து, "ஐயா! அம்மா!! நில்லும் நில்லும், இப்படித்தாரும், நாங்கள்செய்கிறோம்," என்று மண்வெட்டியைப் பிடித்துக் கொண்டார்கள். அப்போது உபாத்தியாயரும் மனைவியும் வேண்டாமென்று சொல்லியும் விடமாட்டோமென்றார்கள். உடனே உபாத்தியாயரும் அவர் மனைவியும் மண்வெட்டியை

விட்டுவிட்டுத் தூரமாகப்போய் நின்றுகொண் டார்கள். அப்போது இரண்டு பிள்ளைகளும் மண்வெட்டியைக் கையில்பிடித்துக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் பூமியை வெட்டிக்கொண்டு வந் தார்கள். இப்படி வெட்டிக்கொண்டு வந்ததி ஞல், இவர்கள் மனதிற்கு ஓர்விதச் சந்தோ ஷம் பிறந்தது. உடனே உபாத்தியாயர் அவர் கள் தேகத்தின் அளவறிந்து மண்வெட்டியை வாங்கிப்போட்டு விட்டுத் தமது வீட்டிற்கு அழைத்துக்கொண்டு போய்ச் சிறிது நேரம் வார்த்தையாடிப் பிறகு "நாளைக்கும் நீங்கள் வரவேண்டு" மென்று சொல்லி இவர்களை வண்டியிலேருமல் நடந்துபோகச் சொன்ஞர். "நல்லது ஐயா!" என்று பிள்ளைகள் நடந்து போஞர்கள். வீட்டில் வந்த பிறகு அவர் களுக்கு அப்போதிருந்த தேக ஸ்திதியும், இரத்த வோட்டமும், வியர்வை வருவதின் அழகும், சீரணத்தன்மையும் எந்த நாளிலும்

இருந்ததேயில்லை. இதனால் இவர்கள் சந்தோஷப்பட்டு, மறுநாளும் உபாத்தியாயர் வீட்டுத் தோட்டத்தை வெட்டின பிறகு வீட்டுக்கு வந்துவிட்டார்கள். இப்படி அடுத்து இரண்டு வாரம்செய்யவே, நோய்காற்றாய்ப் பறந்துபோயிற்று. தேகமும் பலப்பட்டது; நரம்புகளும் வலுவேறியது; பசியதிகரித்தது; நித்திரையில்லாமலிருந்தோர் நல்ல நித்திரைசெய்தார்கள். அவ்விதம் அவர்கள் ஒருமாதம் செய்யவே, முன்னிருந்த வியாதிகள் யாவும் நீங்கித் தேகபலமும் அழகும் அதிகரித்தன. உடனே அவர்களின் தாய் தந்தையர்கள், உபாத்தியாயரை யழைத்து, அவரை வணங்கி, "ஐயா! எங்கள் பிள்ளைகளின் உயிரைக் கொடுத்த ஐயனே" என்று அவருக்கு வேண்டிய வெகுமதி செய்து, அன்றுமுதல் பிள்ளைகள் இருவரையும் பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பிவைத்தார்கள். அந்தப் பிள்ளைகளும் தேகப்பயிற்

சியின் பிரயோசனத்தையும் பெருமையையும் அப்போதுதான் தெரிந்துகொண்டார்கள். அது முதற்கொண்டு படிப்பை ஒரு பங்கும், தேகப்பயிற்சியை இரண்டுபங்குமாக நினைத்துத் தினந்தோறும் தேகப்பயிற்சி செய்து கொண்டு வந்தார்கள். ஆனதினால், எனதருமைச் சகோதரர்களே! மாணுக்கர்களே!! அந்த இருவர்கள் முன்னிருந்த ஸ்திதியையும் பிறகிருந்த ஸ்திதியையும், சற்று தயவுசெய்து கவனித்துப்பாருங்கள். இவ்வளவு பெருமையும் தேகப்பயிற்சியினு லல்லவோ வந்தது. இல்லாவிடில் அவர்கள் இருவரும் மண்ணுக்குத்தானே இரையாகவேண்டும்? ஆகவே, தேகப்பயிற்சியை இகழ்ச்சி செய்யாமலும், சோம்பலில்லாமலும் செய்துகொண்டுவாருங்கள். அப்போதுதான் உங்கள் படிப்பு முதலிய மன முயற்சிகளும் மனேதத்துவங்களும் சீர்ப்பட்டுப் புத்தி கூர்மையுடன் பல சாஸ்

தீங்குகளை ஆராய்ந்து நிபுணர்களாவதோடு தீர்க்காயுளோடும் உலகத்தில் வாழலாம். இப்போது நீங்கள் படிப்பு ஒன்றிலேயே இரவும் பகலும் சிந்தை வைத்து, தேகப்பயிற்சியில் கிடைக்கும் தேக சுகத்தை அசட்டை செய்து வருகின்றீர்கள். அதன் காரணமாய் நோய்ப்பட்டு, நீங்கள் படித்தபடிப்பு உங்களுக்காவது, பிறருக்காவது பிரயோசனப் படாமல், இளவயதிலேயே அகாலமரணத்திற்கு ஆளாவீர்கள். நீங்கள் தேகப்பயிற்சி முதலிய ஆரோக்கிய வழிகளைப் பின்பற்றி நடப்பீர்களே யானால், இடையில் நேரும் இவ்வித துன்பங்களுக்கு அஞ்சவேண்டியதில்லையல்லவா ? ஆதலால் நீங்கள் யாவரும் சிறந்த இத் தேகப்பயிற்சி முதலிய சுகாதார வசதிகளைக் கவனித்து, அதன்படி நடந்து, க்ஷேமமடைய வேண்டுகிறேன். சுபம் !